



马来西亚 Omega 审查报告

一份浅白的指南，带您了解 Omega-6 : Omega-3 的平衡 — 它是什么、您的失衡从哪里来、以及哪些简单替换能改变它。

MYOMEGAHEALTH 免费指南

目录

01	60 秒看懂比例	p.3
02	马来西亚饮食如何转变	p.4
03	食用油排名 — 以及怎么用	p.5
04	Omega-6 最高的 10 个来源	p.6
05	鱼：野生 vs 养殖，该选什么	p.7
06	70/30 法则	p.8
07	如何看懂鱼油标签	p.9
08	您到底需要多少？	p.10
09	一周替换计划	p.11
10	测量您的比例	p.12
11	一个月 RM50 的 Omega 平衡	p.13
12	常见问题与下一步	p.14

60 秒看懂比例

Omega-3 和 Omega-6 都是必需脂肪酸。关键是两者之间的**平衡** — 而不是总量。

细胞用当下手边最多的脂肪来构建细胞膜。当 Omega-6 主导时，细胞反应也跟着偏向那一边。想象一间厨房只有两样食材：如果每道菜都是 20 勺辣椒配 1 勺糖，每一餐都辣到烧喉。

人类大部分历史中，Omega-6:3 比例接近 **1:1 到 4:1**。现代马来西亚饮食却接近 **15:1 到 20:1**。



深色 = Omega-6 · 红色 = Omega-3。示意图。

好消息是：与大多数健康指标不同，您的 Omega 比例**可测量、可改变、可追踪**。您可以知道自己的数字、改变它、并确认它真的变了。



02 · 我们怎么走到这里

马来西亚饮食如何转变

两代人之前这还不是问题 — 普通厨房不费力就接近 5:1。三股独立的力量改变了这一切：

1. 廉价工业种子油（1970–90 年代）

精炼技术让大豆、葵花籽、玉米、棕榈油得以工业化提炼。最便宜的烹饪油不再是猪油或椰油 — 这是价格的决定，不是健康的考量。

2. 外卖文化扩张（1990–2010 年代）

Mamak、快餐、即食面、kerepek — 全都建立在廉价油供应上。今天典型的城市马来西亚人有 50-70% 的餐食来自外卖或包装食品。

3. 鱼变了（2000 年代起）

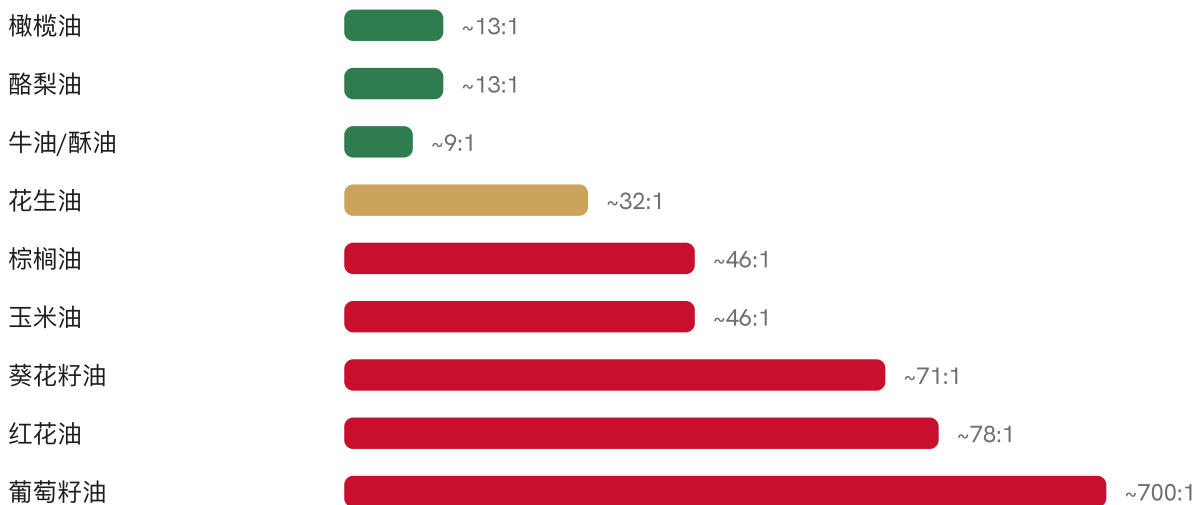
养殖、谷饲的鱼取代了曾经提供大部分 Omega-3 的野生小鱼（江鱼仔、甘望鱼、selar） — 而这些小鱼悄悄过时了。

没有单一元凶

三个结构性变化共同把比例推向 15-20:1。这就是为什么最大的杠杆是减少种子油摄取 — 而不是多吃一餐鱼。

食用油排名

常见油按 Omega-6:3 比例排列。数字越低，越接近身体想要的平衡。



柱状图上限设为 100 — 葡萄籽油会冲出页面。

什么时候用什么

- **冷用**（沙拉、淋油）：特级初榨橄榄油
- **中温**：橄榄油或酪梨油
- **高温**：椰油或精炼棕榈油 — 少用

要小心

- 葵花籽、红花、玉米、葡萄籽
- 藏在酱料和包装零食里
- 反复加热使用过的油

*亚麻籽的 Omega-3 是植物 ALA — 身体只把约 5-10% 转化为细胞用的 EPA/DHA。是个好习惯，但不能取代油性鱼。而且少煎炸比换油更重要。

Omega-6 最高的 10 个来源

它们单独都不是「坏东西」——是每天累积的剂量悄悄改变了比例。这只是马来西亚饮食里大部分 Omega-6 的来处。

1	油炸小贩 & mamak 食物（用种子油或棕榈油炸）
2	家里和大部分餐厅用的「植物油」混合油
3	Kerepek 和包装油炸零食
4	即食面
5	用精炼油做的饼干、糕点、kuih
6	快餐
7	反复加热的油炸油
8	养殖鱼（如罗非鱼）——谷饲，Omega-6 比野生高
9	种子油沙拉酱和蛋黄酱
10	日常烹饪用的葵花籽、玉米、葡萄籽油

您不必完全戒掉这些——只要留意它们在平常一周里出现得多频繁。觉察，就是第一个替换。



05 · 真正重要的鱼

野生 vs 养殖 — 该选什么

鱼的好坏取决于它吃了什么。野生三文鱼吃藻类和小鱼；养殖三文鱼吃玉米和大豆饲料 — 所以 Omega 数字差距很大。

每 100 克	野生三文鱼	养殖三文鱼
Omega-3	约 2.5-3 克	约 1.0-1.5 克
Omega-6	低	高 3-5 倍
饲料	藻类、磷虾、小鱼	玉米、大豆、鱼油

在马来西亚该选这些

- **野生小鱼** — 甘望鱼、江鱼仔、沙丁鱼（罐装请选橄榄油或水浸，不要大豆油）
- **野生深海鱼** — 马鲛鱼（tenggiri）、kerisi、野生 siakap
- **鲭鱼（saba）** 在日料店 — 通常野生，Omega-3 很高
- **冷冻野生三文鱼** — 常比鲜的便宜，营养一样

马来西亚菜单上的「三文鱼」几乎都是养殖（挪威/智利）。不是不好 — 只是不是您以为的那种 Omega 丰富的鱼。谦卑的本地小鱼往往才是赢家。

70/30 法则

减少 Omega-6 比增加 Omega-3 更能移动您的比例。

细胞用当下最多的脂肪。在 20:1 的比例下，它们约 95% 的时候用 Omega-6 — 所以只加鱼油而其他不变，数字几乎不动。用具体数字看：

- 起点：30 克 Omega-6 + 1 克 Omega-3 = 30:1
- 加 1 克 Omega-3（一颗胶囊）→ 15:1。小胜。
- 把 Omega-6 减到 10 克 → 10:1。更大的胜利。
- 两个都做 → 5:1。巨大改变。

约 70% 靠减 · 30% 靠加

减：多在家煮、少油炸、换日常用油。加：每周吃 2-3 次油性鱼，或一款高质量的海洋 Omega-3。

100%

吃下的植物 ALA

7%

转化为 EPA
至多

1%

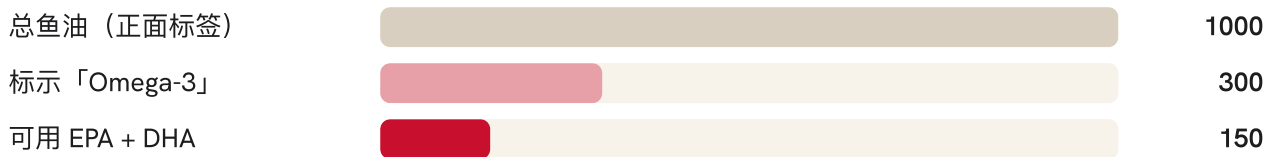
转化为 DHA

植物 ALA（亚麻、奇亚、核桃）转化成细胞用的 EPA 和 DHA 有多少。

这就是为什么海洋 EPA 和 DHA 每克的效果比植物 ALA 更好。

如何看懂鱼油标签

正面的大数字是营销。一颗典型的「1000 毫克鱼油」胶囊实际含量如下：



每粒毫克。只有 EPA + DHA 在起作用。

大部分品牌隐藏的两个规格

- **每份 EPA + DHA** — 两个加起来，那才是真正的剂量。留意每份份量陷阱（数字可能是每 2 粒）。
- **Totox（新鲜度）** — 氧化值。行业上限 26，高端低于 10，最好低于 5。没印？要批次检验证书；不回答就是答案。

还值得知道：三酸甘油酯（TG）形态比乙酯（EE）吸收更好；小鱼（凤尾鱼、沙丁鱼）的重金属比大鱼少。

您到底需要多少？

关键是合计的 EPA + DHA，不是总鱼油。参考点（教育性，非处方）：



EFSA 核准声明：EPA 和 DHA 有助于心脏的正常功能；DHA 有助于维持正常的大脑功能和正常视力 — 每日摄取 250 毫克 EPA 和 DHA 合计。

很多便宜胶囊每粒只有 120-180 毫克 EPA+DHA，所以「60 粒」的瓶子可能只是 20-30 天的份量，不是 60 天。永远算每份的量。您自己的剂量，尤其有任何健康状况时，请咨询专业人士。

一周替换计划

小而实际的改变 — 一天一个。这一周是为了建立习惯，不是追数字。

第 1 把家里的食用油换成特级初榨橄榄油。

第 2 吃一餐野生油性鱼 — 鲭鱼、沙丁鱼或甘望鱼。

第 3 跳过油炸零食。改吃一把核桃或一些优格。

第 4 在家做早餐（避开 mamak / 快餐早点）。

第 5 加一杯亚麻或奇亚籽思慕昔。

第 6 午餐和晚餐都在家吃。

第 7 挑这周您最喜欢的三个改变重复做。

七天里改变的是习惯，不是血液 — 细胞层面的转变需要约 8-12 周。记录在家煮的餐数和油性鱼的份数；比例会在接下来几个月跟上。

测量您的比例

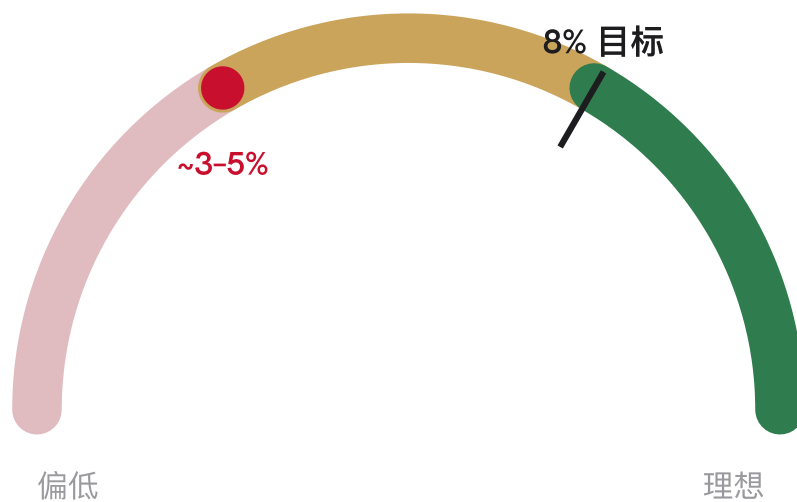
Omega 血液检测通常会报告两个值得知道的数字：

Omega-6:3 比例

- 1:1 - 3:1 — 最佳范围
- 4:1 - 9:1 — 优于平均，仍有提升空间
- 10:1 以上 — 大部分现代人的起点

Omega-3 指数

红血球细胞膜中 EPA + DHA 的占比 — 一个长期指标。8% 以上是研究目标；多数现代人测出 3-5%。



90-120 天后复测

细胞脂肪酸更新得很慢。测量、改变输入、约 3-4 个月后复测才能看到真实变化 — 不是一周后。

一个月 RM50 的 Omega 平衡

您买的不是「鱼油」——是送到细胞的、新鲜、可用的 EPA + DHA 克数。预算紧时，新鲜食物通常胜过便宜补充剂。

每克成本检查

一瓶「便宜」的 RM50 / 60 粒、每粒 150 毫克，算下来约 **每克 RM5.56** 的 EPA+DHA。

一瓶 RM150、每份 1500 毫克的液体约 **每克 RM3.33** ——何况药房一半的瓶子本来就超过 Totox 26 的新鲜度上限。

务实的 RM50 月

- **第 1 个月**：不买补充剂 —— 每周买新鲜沙丁鱼或甘望鱼。一周两份比低剂量胶囊更能移动比例。
- **第 2 个月**：把食用油换成不错的橄榄油（非煎炸用）。
- **第 3 个月**：做免费 2 分钟测评，再决定下一个 RM50 该不该花在补充剂上。

常见问题与下一步

多久能看到改变？

习惯立刻改变；细胞 Omega-3 需要 8-12 周。主观变化（精力、睡眠）常被报告但因人而异 — 不保证。

植物还是海洋 Omega-3？

两者都有帮助。海洋 EPA/DHA 每克更可靠 — 植物 ALA 只有约 5-10% 转化为 EPA。

鱼油清真吗？

取决于胶囊外壳和认证 — 找 JAKIM 加上海洋或植物外壳，以及对来源透明的品牌。

怀孕，或给孩子买？

这些有特定的个别考量 — 请咨询您的医生或产科医生。本指南是一般教育，不是个人医疗建议。

看看您自己的习惯落在哪里

做免费 2 分钟测评 · myomegahealth.com/quiz

本指南属教育性与观察性内容。它不诊断、治疗或治愈任何状况，主观体验因人而异。个人建议请咨询合格的医疗专业人员。myomegahealth 是独立的 Omega-3 教育资源。